

SER

DI SAVAL

"BONZINHO"

NÃO É

O CAMINHO

**COMO SE TORNAR
DEFINITIVAMENTE
UMA PESSOA MAIS
AUTÊNTICA?**



Introdução:

*É muito interessante perceber que onde existe uma **pessoa de verdade**, isto é, no sentido exato do termo, ali outras pessoas também estão sendo motivadas a viver o mesmo. A razão é muito simples. O processo de tornar-se pessoa é contagiante.*

Quando encontramos alguém que está desbravando seu universo de possibilidades e limites, de alguma forma nos sentimos motivados a fazer o mesmo.

(Fábio de Melo)

A citação acima está lhe dizendo qual é o objetivo final desse livro: ajudar você a ser uma pessoa de verdade.

Nós confundimos o sentido do termo *pessoa* como se ele fosse sinônimo de “de seres vivos pensantes da raça humana”. Mas não é tão simples assim. A nossa condição como pessoas depende e significa muito mais do que apenas os acidentes e caprichos da biologia podem nos proporcionar.

Mesmo o senso comum sabe disso. Alguém se sente indignado, desvalorizado e talvez até humilhado diante de alguma situação que considerou injusta e fala:

Isso não se faz com uma pessoa!

Uma pessoa não pode viver assim!

Todo mundo sabe que toda e qualquer atitude vinda de fora (ou até de nós mesmo) que nos diminua, nos limite em nossos desejos legítimos, nos exclua do que nós temos direito, faz com que nos sintamos violentados em nossa **identidade**, que é o que nos faz pessoas.

Quando vivo para fazer a vontade dos outros, quando a cada gesto, atitude e reação penso primeiro nos outros do que em mim, ou sou exigido por alguém lá fora para ser de certa maneira, eu não estou sendo uma pessoa de verdade. Estou sendo qualquer outra coisa.

Por que você não consegue ser autêntico, por mais que tente?

Ninguém lhe conhece de verdade, não valoriza os seus sentimentos e necessidades, e você vive tentando se ajustar aos interesses da sociedade. O que você ganha com isso?

Como começamos a assumir uma série de atitudes comportamentais que aparentemente a longo prazo tendem a nos prejudicar?

Quais são os sinais do jeito “bonzinho” de ser e como reverter essa situação?

Por que, embora mesmo sendo uma “boa pessoa”, a vida parece não ser justa como você esperava que ela fosse?

Afinal, existe uma saída definitiva para que nós possamos vir a ser autênticos de verdade, e não tenhamos mais de nos submeter a mais ninguém?

Se você tem perguntas desse tipo, e se considera uma pessoa “boazinha”, esse livro é para você.

Autor: **Di Saval**

Obra: *SER “BONZINHO” NÃO É O CAMINHO! – Como se tornar definitivamente uma pessoa mais autêntica?*

2019 - C & T books

©Todos os direitos reservados (*Di Saval/C & T books*)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

Ao Leitor:

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** com **preços acessíveis** a todos.

©Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

Meus livros anteriores por ordem de publicação:

- * Crescer e Transcender – Os Benefícios do Autoconhecimento e as Características da Mentalidade Expansiva*
- * Seja mais Autoconfiante*
- * 7 lições que aprendi sobre Mudança de Hábitos*
- * Agora você aprende Inglês!*
- * FELIZ ANO TODO! – Dicas e Segredos para cumprir as suas RESOLUÇÕES de Ano Novo*
- * Tenha mais AUTOESTIMA – O que é preciso para você gostar mais de si mesmo*
- * Qual é a sua PAIXÃO? – Todos nós temos algo importante a fazer na vida*
- * VÁ CUIDAR DA SUA VIDA – Afinal, ninguém fará isso por você*
- * Motivação – Um Manual (quase) Definitivo*

- *SUCESSO – O Modo como você o define pode fazer toda a diferença na sua vida*
- * DEIXA PRA FAZER DEPOIS – O lado positivo da Procrastinação*
- * VIVA A VIDA DOS SEUS SONHOS – Porque tudo o que você precisa é ser feliz*

Coleção “Linguagem Não Verbal”:

A Arte de Ler as Pessoas (Livro 1)

A Linguagem Não Verbal do Carisma (Livro 2)

***ELE está a fim de você – A linguagem Não Verbal
do Homem no Amor (Livro 3)***

***ELA está a fim de você – A linguagem Não Verbal
da Mulher no Amor (Livro 4)***

Sumário

<i>Introdução:</i>	1
<i>1</i>	10
<i>Autenticidade: o outro lado do jeito “bonzinho”</i>	10
<i>2</i>	29
<i>Por que buscamos ser “bonzinhos”? Adaptação e Sobrevivência</i>	29
<i>3</i>	43
<i>A dinâmica dos relacionamentos da pessoa “boazinha”</i>	43
<i>4</i>	71
<i>Identifique e elimine as más companhias</i>	71
<i>5</i>	85
<i>Porque eu sofro mesmo sendo uma pessoa boa?</i>	85
<i>6</i>	92
<i>Os elementos para a autenticidade definitiva</i>	92
<i>Conclusão:</i>	118
Referências	123
Meus outros livros:	124
.....	131
.....	135
.....	136
Sobre o Autor:	137

1

Autenticidade: o outro lado do jeito “bonzinho”

Autenticidade é uma palavra que virou moda há muito tempo. Não é nenhuma novidade no mundo do Desenvolvimento Pessoal.

“Seja mais autêntico”, “respeite quem você é”, “Você precisa encontrar o seu verdadeiro eu”.

Essas frases estão presentes em títulos de livros, manchetes de blogs e naquelas fotos de pessoas de braços abertos sobre penhascos com frase motivacionais que enchem os nossos feeds, nas redes sociais.

Mas o que significa de fato ser autêntico?

Mais importante, quando podemos dizer que estamos agindo de modo não autêntico, ou

seja, que nós estamos nos "vendendo"? O que isso implica?

O que é Autenticidade?

Autenticidade é a condição de simplesmente ser você, ouvir quem você realmente é e tomar decisões que combinem com as suas crenças e valores. A autenticidade, em essência, é aceitar profundamente tudo o que constitui a sua pessoa e respeitar isso acima de tudo e de TODOS.

O que é Inautenticidade (ou vender-se)?

A Inautenticidade, por outro lado, tem a ver com colocar as coisas externas acima dos seus valores, das suas reais necessidades e do seu modo de ser e fazer as coisas na vida.

Falando de maneira simples, é viver para agradar ou ser “bonzinho”.

Quando nós nos "vendemos", estamos fundamentalmente colocando em leilão todos os aspectos mais importantes que nos dá identidade.

Em vez de tomarmos decisões baseadas no que nós pensamos, no que damos valor e em nosso próprio jeito de ver e viver a vida, nós o fazemos com base em quanto **dinheiro, atenção, fama ou aceitação** vamos ganhar dos outros.

Autenticidade vs. Inautenticidade

Às vezes, alguns exemplos da vida real ajudam a concretizar conceitos abstratos como esse da autenticidade:

Uma artista foi contatada por uma grande agência de publicidade. Eles gostariam de

produzir a sua arte em grande volume, mas com a única condição de que ela mudasse os títulos e as descrições. No fundo, essa artista sabia que os títulos e descrições de sua arte são intrínsecos ao seu trabalho. Ela, então, recusa a oferta da agência. Isso foi uma escolha autêntica.

Um pai vê como o seu filho adolescente é talentoso para escrever. Mas em vez de encorajar o seu filho a seguir uma carreira na escrita, o pai pressiona o jovem a estudar Administração e Contabilidade porque essas são escolhas que lhe trarão “segurança”. O filho, então, se impõe o dever de estudar o que o pai lhe sugeriu. Pai e filho tomaram decisões não autênticas.

Uma **coach de vida** especializado em mentoria on-line quer expandir seus negócios. A fim de obter mais clientes, ela se concentra apenas no que é tendência e popular. Só escreve/dá palestras sobre esses tópicos. E assim ela

começa a perder contato com sua *visão original*. Ela se tornou inautêntica.

Há empresas que fazem isso, esquecendo a sua missão, tentando angariar clientes. E falem.

Outras empresas se recusam a comprometer a sua filosofia e prosperam. Eles fizeram uma decisão autêntica.

Há alguns sinais, no entanto, que apontam para uma perda da autenticidade em nossas vidas. E pior, que mostram como estamos nos deixando vender aos interesses do mundo e dos outros.

Nenhum de nós é perfeito. A perfeição é simplesmente uma bobagem, uma ilusão.

Sendo assim, é praticamente certo que, em algum momento da sua vida, você tomará uma decisão inautêntica que irá comprometer ou os seus valores, ou a visão que você tem de como a sua vida deve ser ou qualquer coisa pelo que você vive e se define. É parte da nossa vida

como seres sociais. Não dá para fazer sempre tudo como gostaríamos.

Mas, embora não possamos ser perfeitos em situações assim, podemos nos esforçar para sermos mais conscientes do que estamos fazendo e do que de fato gostaríamos de fazer.

Consciência de si e honestidade são duas qualidades-chave das quais não podemos abrir mão se não quisermos nos deixar arrastar por más escolhas.

Se você está cismado com a possibilidade de estar “se vendendo”, leia os sinais abaixo. Pode ser que eles confirmem ou neguem a sua cisma:

- *A sua prioridade é ganhar mais dinheiro, não importa o que tenha de fazer;*
- *Você está obcecado em conseguir novos seguidores, fãs ou inscritos (por exemplo, nas redes sociais);*

- *Você deixa os outros tomarem decisões por você;*
- *Você deixa os outros ditarem quem você é ou quem você "deveria" ser;*
- *Você segue a multidão e faz o que todo mundo está fazendo;*
- *Você sempre segue as tendências, mesmo que não façam sentido algum para você;*
- *Você revela apenas o que faz você parecer ficar bem “na fita”*
- *Você copia as outras pessoas e o estilo de vida delas;*
- *Você ignora os seus sentimentos e a sua intuição*
- *Você usa uma máscara perto dos outros*
- *Você tem medo de se mostrar vulnerável e/ou de expressar os seus sentimentos, pensamentos e valores pessoais porque podem ser impopulares.*

Que tal parar um tempo e avaliar de modo sério os itens da lista acima? Mas analise tudo

honestamente e com o coração. Com quantos você se identificou? Um? Dois? Todos?

Como parar de “se vender”?

*“A autenticidade é a prática diária de deixar de lado quem achamos que devemos ser e **aceitar quem somos.**” - Brene Brown*

Eu quero fazer uma distinção clara aqui. Há uma diferença entre **se promover** e **se vender**.

Promover-se, na área profissional, na carreira ou na vida, significa destacar as suas qualidades e talentos genuínos no intuito de fazê-los interessantes para os outros.

Vender-se, por outro lado, tem a ver com o comprometimento da sua **integridade e identidade pessoal**, deixando se levar por fatores externos ao invés de atender às necessidades internas.

Além disso, nem todos têm a liberdade de tomar decisões autênticas quando bem querem – mas quero enfatizar que essas situações são aquelas em que o indivíduo se encontra em **situações de sobrevivência**.

Você é um pequeno empresário, sem muito incentivo do Estado, é abordado por um rico empresário que quer investir e mudar a sua empresa. Seria inteligente você recusar?

Em certos ambientes e ocasiões especiais, fazer escolhas que vão contra a nossa visão criativa e os nossos valores pessoais é essencial para sobrevivermos. Isso só não tem de se tornar a nossa condição de vida para todo o sempre.

Devemos buscar meios para nos libertarmos do que nos acorrenta, e retomar a nossa vida e projetos pessoais como foram **sonhados** ou **delineados por nós** no começo.

Mas se você é um “abençoado” por viver em circunstâncias mais felizes onde você não está

passando fome, nem desabrigado ou qualquer outra coisa igualmente séria, então agir com autenticidade é a única forma de viver a vida de maneira inteligente.

Por que ser autêntico é inteligente?

Simples. Porque você está ouvindo o seu coração, fortalecendo e confirmando o seu verdadeiro eu que mora no seu interior.

Dinheiro, fama, admiração e aprovação dos outros podem até saciar a necessidade do seu **ego** por segurança e controle - mas isso não vai muito longe.

Em breve, você se sentirá vazio como se tivesse um buraco enorme dentro de você.

A verdadeira **alegria, paz e realização** vêm quando você passa a viver a sua verdade, a externar a sua essência.

Sendo assim, como fazer para que a nossa essência – *paixões, visões sobre a vida e valores* – nos guiem?

Vamos elencar algumas ideias que servem mais para *inspirar* e fazer você *pensar* do que para dizer exatamente como você deve fazer ou viver a sua vida.

Afinal, seria contraditório já que o objetivo é incentivar a autenticidade para que desse modo você não precise mais se deixar guiar pelos outros.

1. Preste atenção em como as decisões que você toma faz você se sentir fisicamente

Você vive desconfortável, sobrecarregado ou se sentindo muito mal? Ou fisicamente você se sente leve e cheio de energia?

Diferente da nossa mente, o corpo não consegue mentir. O nosso corpo é o melhor detector de mentiras que existe.

Se você for tomar uma decisão que não se combina com seus valores, o seu corpo

imediatamente sentirá e demonstrará que está em desacordo.

Preste atenção aos sinais de alerta, como aquele peso perto do coração, os músculos tensos.

Dependendo da sua sensibilidade, você sentirá tontura, calafrios. É o seu corpo se retirando da situação ruim.

Cada pessoa tem sinais de aviso e desconforto físicos exclusivos, por isso que não dá para listar tudo aqui.

Assim, observe com atenção como tais sinais se manifestam toda vez que você estiver “traindo” a sua verdade pessoal em função do mundo.

[Sobre sinais corporais não verbais em geral e de desconforto, aconselhamos a leitura da nossa “*Coleção Linguagem Não Verbal*”]

2. Ponha suas necessidades em primeiro lugar

No fim das contas, o que vai deixá-lo satisfeito? Pense sobre esta questão com muito cuidado e vagar.

Será que você ficará feliz com os milhões de seguidores, de fãs, de clientes ou com o dinheiro e com o estilo de vida luxuoso que conseguiu, mesmo sentindo que nem tudo tinha a ver com a sua personalidade?

Saiba que muita gente responde que sim. Até ser tarde demais.

O dinheiro é importante, não me entenda mal. Eu trabalho também visando isso, é claro, pois me favorece em vários aspectos.

Mas quanto dinheiro você realmente precisa para ser feliz e se sentir realizado?

Talvez você queira e até goste de explorar quais são as suas motivações: você é movido pelo poder, pelo sucesso, pela fama, pela

riqueza ou está em busca de viver o seu próprio estilo único de vida, alimentado por seus talentos, paixões, visão de mundo e desejos com o intuito de causar um impacto singular? Afinal, ninguém quer ser mais um.

Concentre-se, então, em identificar qual é a sua motivação e pergunte a si mesmo:

“Isto é saudável?”

“Isso está alinhado com quem eu realmente sou?”

“Será que é realmente isso que procurei a vida toda?”

3. Explore as áreas inautênticas em sua vida

Dedique um tempo para avaliar a sua vida. Talvez fosse uma boa começar com o que você está lendo neste capítulo, e expandir a reflexão com mais tranquilidade depois.

Pense naquelas áreas da sua vida com as quais você está infeliz.

Você perdeu a sua voz autêntica nessa ou naquela área? Ou o problema envolve algo mais? O que seria?

Este processo exige muita honestidade.

Anote todas as escolhas, compromissos e comportamentos que não casam com as suas paixões, interesses e valores mais profundos.

4. Faça escolhas difíceis

Depois de identificar as áreas não autênticas da sua vida, é hora de agir.

Você precisará elaborar um plano – ou talvez vários – para ir pouco a pouco recuperando a sua **integridade**.

Faça a si mesmo perguntas como:

“O que precisa continuar na minha vida e o que pode se eliminado?”

“O que é verdade para mim e o que não é?”

“Quais as opções que eu tenho?”

“Qual é o melhor cenário e pior cenário?”

“Qual é o meu plano A e qual é o meu plano B?”

“Ao que eu estou preso como se dependesse daquilo?”

Escreva um diário para ajudá-lo a externar os seus pensamentos, sentimentos e planos de forma coerente, organizada e estruturada.

5. Junte a experiência com a autocompaixão

Realizadas as mudanças necessárias, é hora de refletir.

Como você se sentiu ao fazer mudanças tão grandes (ou pequenas)?

Em que áreas você se sentiu ameaçado?

O que você achou fácil deixar para lá e o que foi (ou está sendo) difícil abandonar?

Como se sente agora que está seguindo o seu próprio caminho?

Como você pode evitar tomar decisões inautênticas no futuro?

Essas são perguntas vitais que você se beneficiará ao fazê-las e principalmente ao explorar as respostas.

Quando você integra a **experiência** com a **autocompaixão** você integra e aceita a sua humanidade, com toda a ousadia e a fragilidade que a acompanha.

Quando você, na busca dos acertos, consegue acolher os seus erros, você perdoa a si mesmo, permitindo assim que as lições aprendidas o tornem mais forte e mais sábio.

Neste mundo de tantas vozes e ruídos, onde somos mais confundidos e desapontados do que qualquer outra coisa, é muito fácil assumirmos a ideia de que temos de vender a nossa integridade e autenticidade para termos mais dinheiro, companhia, poder, fama.

Somos bombardeados com mensagens da mídia, das redes sociais, dos nossos colegas e até mesmo de nossos amigos e familiares para sermos tudo menos quem realmente somos.

Todas essas influências e forças exteriores nos asseguram de que se formos “bonzinhos”, seremos recompensados.

Mas, para se viver uma vida plena, precisamos nos deixar orientar pelas possibilidades guardadas em nosso mundo interior, nos assumir de maneira firme diante de nós, em primeiro lugar, e, depois, perante o mundo.

Precisamos aprender quando é hora de dizer “não” – e isso vai muito além de negar fazer favores ou de engolir sapos aqui e ali –

estabelecer e reforçar os limites necessários que vão proteger a nossa integridade e promover a nossa individualidade.

Mas...

Por que é mais fácil declarar e falar do que fazer isso?

O que está no miolo de toda a dificuldade que faz com que não consigamos nos libertar de tantas influências e sermos realmente quem queremos ser?

Esse é o assunto do próximo capítulo.

2

Por que buscamos ser “bonzinhos”? Adaptação e Sobrevivência

Bem, agora que já demos a receita, que tal subirmos (ou descermos, você decide) de nível, explorando de fato porque na realidade é tão difícil sermos autênticos?

Mas eu me refiro à autenticidade **de verdade**, com tudo o que o conceito por trás desse termo implica, isto é, *mostrando-se ao mundo como de fato nós somos, expressando os nossos desejos, interesses, preferências e visões pessoais*, sem medo de sofrer críticas ou represálias.

Mas porque a receita do primeiro capítulo não pode ser colocada em prática facilmente? E se ela não é realizável porque a escrevemos?

1. Porque vivemos em sociedade, e isso coloca a nossa vontade e interesses em concorrência com as vontades e interesses alheios, às vezes mais poderosos e influentes do que os nossos.

2. Porque a receita nos serve como uma meta, um ideal que nos provoca a sair do comodismo que nos impede de enfrentarmos e nos impormos perante o mundo.

Alguém já explicou que quando não nos ajustamos a um grupo, seja por timidez, por diferença de opiniões ou status social, na tentativa desesperada de juntarmos a eles, nós recorremos a **duas estratégias** invariavelmente ineficazes e prejudiciais:

Primeiro tentamos **agradar**, usando isso como uma moeda de troca para sermos aceitos e pertencermos àquele meio – ou ao menos para não sermos rechaçados.

Depois, tornamo-nos **agressivos**, para impor algum respeito e evitar ou parar a violência e o *bullying* que nos ameaça ou já esteja em andamento. E, diferente do que muitos pensam, o *bullying* acontece em *qualquer fase da vida* e em todo lugar onde houver interação humana.

A *segunda estratégia* – e quem já recorreu a ela sabe bem – geralmente acontece quando a primeira já se mostrou ineficaz.

O fato é que ao tentarmos agradar as pessoas, seja qual for o ambiente, a situação ou o tipo de relacionamento, isso acaba comunicando às pessoas envolvidas que não pertencemos àquele lugar ou não estamos “à altura” delas.

[Os seres humanos são “leitores psicológicos” fantásticos. Ao notarem a vulnerabilidade de alguém, as suas tendências predatórias e sádicas rapidamente vem à tona. E, como vampiros, cravarão as suas presas na sua

vítima até que a sua última gota de dignidade dele seja sorvida!]

Daí em diante a inclusão do indivíduo no grupo ou a sua dignidade no relacionamento passa a ser condicional, isto é, ele terá que “pagar” para ser aceito, respeitado ou amado.

Fábio de Melo, no seu ótimo [*Quem me roubou de mim*](#), usa a expressão **sequestro da subjetividade**, para se referir àquilo que está na base de todo relacionamento abusivo, ou seja, quando todos os desejos, interesses, sonhos e vontades – a subjetividade de uma pessoa – ficam sob o domínio e o controle dos outros.

Uma **perseguição sistemática** entra em ação por meio de uma série de exigências que serão impostas ao “objeto”: fazer favores, obedecer a ordens absurdas, aceitar brincadeiras ou comparações humilhantes, chegando ao ponto da agressão física e até a morte, caso a pessoa

agora dominada se torne relapsa ou tente se rebelar.

Quando a coisa chega a esse nível, é desnecessário dizer que a dignidade e a liberdade desse sujeito não lhe pertencem mais. Ele foi “*roubado de si mesmo*”, como diz Melo.

Instaura-se um **processo de cativo**. Porque a partir de agora, roubado e desumanizado, o sujeito passa a viver segundo o ritmo ditado pelos seus “donos”.

Alguns, apesar da raiva e da revolta que vão alimentando, podem se fechar e se deixar consumir pela apatia e pela depressão.

Outros indivíduos, cansados das humilhações e indignidades, reagirão. Entra então em cena a **agressividade**.

Dependendo de quais são os elementos dessa história de destruição emocional, as atitudes agressivas podem ser mínimas ou extremas.

Quantos não são os exemplos de sujeitos que invadem empresas e escolas, aparentemente “do nada”, e atiram em meio mundo?

[Nota: quando escrevi esse parágrafo acima, não havia ocorrido ainda o massacre de Suzano. E, em parte, qual é um dos elementos apontados como um dos motivos para o que ocorreu naquela escola? O ***bullying***!]

A grande maioria, porém, se torna apenas cínica, amarga ou arredia, exibindo um comportamento defensivo e arisco, reagindo a quem se aproxima com rispidez e antipatia.

Mas, se viver para agradar é tão prejudicial por que procuramos nos ajustar a qualquer preço?

Adaptação e Sobrevivência

O que apresentamos no capítulo 1, sobre como precisamos fazer para pararmos de nos vender e assim nos tornarmos mais autênticos, é um

quadro ideal, que qualquer um poria em prática se nós fôssemos totalmente frios, livres e racionais.

Mas não é assim que tudo funciona. Como vivemos em sociedade, a nossa vontade e interesses pessoais concorre com as vontades e interesses dos outros.

Portanto, seria muito hipócrita ou simplista ao extremo dizer que tudo é uma questão do sujeito “tomar atitude”, se insurgir contra o mundo que se põe ou se indispõe contra ele, assumir as suas verdades, sentimentos, ideias e o mundo o acolherá de braços abertos. Isso está mais para roteiro de filme motivacional juvenil dos anos 80 e 90.

Na realidade não é e nunca poderia ser assim. Para isso, há muitas **etapas e condições** a alcançar, das quais falaremos melhor nos capítulos seguintes.

Agora, é hora de entender como funcionam as regras que sustentam os nossos sequestros e

cativeiros emocionais (e, às vezes, até físicos). Porque tudo na verdade começa de modo muito inocente e até bem intencionado.

Há estruturas poderosamente complexas e extremamente determinantes por baixo das nossas tendências “bondosas”.

Portanto, não é que nós simplesmente nos vendemos por livre e espontânea vontade. Precisamos acessar um **nível mais profundo** de compreensão aqui.

Na verdade, como explicamos acima, vamos sendo sequestrados, roubados de nós mesmos, e isso por meio de processos educativos bem tradicionais e aceitos pela sociedade, mas que com o tempo nos fazem reféns.

Vamos aprendendo a “obedecer”, a “ser dóceis”, a nos “conformar”. De variadas formas vamos sendo submetidos à “doutrinação” com a qual nos vão “formatando”. A desculpa que nos dão é que se nos contentarmos com aquelas regras, seremos “recompensados” de

algum modo: admiração, sucesso, status, dinheiro.

Caso isso não se dê de forma fácil e natural, rapidamente o mundo ambiente tenta nos convencer de que **nós somos o problema** e que, portanto, temos que fazer o impossível para imitar os outros e aprender o “jeito certo” de ser e conviver.

Não é à toa que vamos associando a tarefa de “agradar” com a condição para sermos aceitos, incluídos e amados.

E ainda que muitos não se deixem dominar, o fato é que **a maioria de nós**, em algum ponto do nosso desenvolvimento, se convence de que essa é a única forma saudável de viver e conviver.

A isso chamamos de “processo de **adaptação**”. Ajustamento, conformação e pertencimento.

A crença dominante e que mantém a coesão grupal é que maioria está sempre certa e sabe o que é melhor. Não interessa se a submissão a

isso nos prejudicar e resultar em nossa completa **anulação individual**. O grupo, a tribo, a sociedade está acima de tudo.

Logo, se não somos como a maioria, já sabemos que “temos que” nos adaptar aos hábitos e costumes dessa maioria. Para quê?

O intuito por trás de todo esse processo adaptativo é garantir a nossa **sobrevivência**.

Quantos pais quando sabem que o filho não se encaixou na escola, no acampamento da excursão ou em qualquer festinha dos amigos, não lhe culpam por ser “muito fechado”, “antissocial”, “esquisito”?

A ideia que nos é incutida desde a infância é

“Se junte aos outros, se enturme, seja lá o que você tenha que fazer para isso”.

A maioria de nós obedece.

E como já trazemos de fábrica uma natural **tendência gregária**, o que vamos fazendo é

“aprimorá-la”, **tentando** de tudo para nos adaptar e sobreviver. Eis o sentido da vida.

O resto, todo mundo sabe.

Griffes, estilos de vida da moda, status social, corpos sarados passam a ser perseguidos como antídotos ou soluções para garantir que não seremos excluídos, nem ficaremos ou nos sentiremos deslocados.

Adotamos modelos perfeitos de carreiras e empregos ideais que nos são “vendidos” para nos caminhos seguros.

Com o tempo não saberemos mais viver a partir de quem somos, até porque **não teremos nem ideia** do que isso significava mais.

O curioso é que volta e meia o mundo nos traz o tema da autenticidade como forma de entretenimento. Parece até uma ironia.

As pessoas passam a afirmar que querem ser mais autênticas, porque existe agora toda uma

literatura ou conjunto de programas midiáticos ou uma série de recursos online sugerindo a ideia. Mas nem se dão conta de que essa é uma resposta ao estímulo proposto pelo mundo exterior, que sabe que tem disponível uma audiência influenciável, fútil e reativa.

Ser autêntico é, antes de qualquer coisa, agir a partir da sua individualidade e subjetividade.

Como alguém poderia se tornar autêntico, copiando inclusive os modelos artificiais de autenticidade vendidos pelo mundo?

Na realidade, tudo faz parte do jogo de “luzes e cores” para levar os outros a acreditarem que são donos dos seus próprios narizes!

É óbvio que uma proposta de autenticidade vinda de fora, não funciona porque não gera identificação genuína.

Por isso, quando a “moda” passa, todos voltam ao seu habitual estilo de vida adaptativo e de sobrevivência.

Assim, vazio, sem identidade e **inconsciente**, cada indivíduo segue a sua jornada fingindo, imitando, perseguindo objetivos, sonhos e projetos que nunca foram dele.

A **adaptabilidade** pode ser a garantia da **sobrevivência**, é verdade. Você se sente e fica seguro.

Mas jamais se sentirá realizado e vivendo plenamente.

Quando lá pelas tantas na história da sua vida, o indivíduo se dá conta do labirinto em que se meteu – ainda que já encaixado e enturmado – ele percebe que apenas se conformou, mas isso não lhe deixou mais satisfeito. Ele se reconhece como uma fraude, uma mentira, uma representação tosca de si mesmo.

É aquela famosa sensação de vazio que tantas pessoas relatam, mesmo sendo milionárias, e celebridades da música, do cinema e dos negócios adoradas por multidões.

A essas alturas que o processo de recuperação é muito mais difícil.

É melhor começar antes. Quanto antes você identificar essa dinâmica adaptativa e de sobrevivência na sua vida, mais fácil se torna abandonar essa estratégia mortal de vida.

Autoconhecimento é mais do que a chave, é o seu bote salva-vidas.

Não é compreensível que tanta gente **rejeite** a ideia do autoconhecimento?

Imagine que respostas viriam a elas ao se colocarem a simples questão: “*Quem eu sou de verdade?*”.

3

A dinâmica dos relacionamentos da pessoa “boazinha”

Levando em consideração tudo o que refletimos lá atrás, vamos ver então quais são os sinais comportamentais mais comuns exibidos por uma pessoa que não consegue ser ela mesma, e se protege por meio da máscara da “bondade”.

Terapeutas como **Amy Morin** observou em sua experiência clínica que na maioria das vezes, agradar as pessoas não era o problema em si.

O que explicava o desejo que algumas pessoas tinham de fazer os **outros felizes** era apenas um sintoma de uma **questão mais profunda**.

Para muitas delas, a ânsia de agradar deriva de questões relacionadas com a **autoestima**.

Segundo Morin, elas esperam que ao dizer “sim” a tudo, isso as ajudaria a se sentirem aceitas e admiradas. Não é o que nós vínhamos dizendo?

E onde, porém essas pessoas aprenderam essa estratégia de adaptação e sobrevivência?

No **ambiente familiar e social** em que foram educadas!

Outro tipo de “bonzinhos” são os que têm uma **história de maus-tratos** e, em algum momento, decidiram que a melhor maneira de serem bem tratadas seria tentar agradar às pessoas que as maltratavam.

Com o tempo, para elas, serem “boazinhas” tornou-se um estilo de vida.

Morin esclarece que essas pessoas confundem “ser bonzinho” com “ser gentil”.

Tanto que, quando se pergunta por que elas hesitam em se negar a fazer um favor, elas dizem:

"Eu não quero ser egoísta"

"Eu só quero ser uma boa pessoa".

"É dando que se recebe".

E, conseqüentemente, elas acabam permitindo que outros se aproveitem delas.

Ser “bonzinho” é um problema sério, além de ser um hábito difícil para se eliminar, ainda mais com o “patrimônio emocional” que carregamos fruto da nossa educação.

Mas, antes de qualquer tentativa de solução, precisamos exercitar a nossa **auto percepção** – nem sempre tão ativa quanto deveria – para vermos como, na prática, algumas atitudes diárias revelam essa tendência tão prejudicial a todos nós:

1. Você finge concordar com todos.

Ouvir educadamente as opiniões de outras pessoas - mesmo quando você discordar - é uma boa habilidade social.

Mas fingir concordar só porque você quer ser amado fará com que você se envolva em comportamentos cada vez mais prejudiciais e autodestrutivos.

2. Você acha que é responsável por como as pessoas vão se sentir.

Até certo ponto é saudável reconhecer como o seu comportamento influencia as pessoas à sua volta. Ninguém precisa sair magoando todo mundo por aí, até porque isso não vai ajudar.

Mas daí a pensar que você precisa deixar sempre as pessoas felizes aonde vai é um

grande problema. Cabe a cada indivíduo ser responsável por suas próprias emoções.

Você não tem de viver pisando em ovos, preocupado com os sentimentos de vidro do outro. Por quê?

Olhe em volta e você verá que a maioria das pessoas põe em primeiro lugar elas mesmas e os seus desejos. E é essa espontaneidade que lhes garante os melhores frutos.

3. Você se desculpa com frequência.

Se você se culpa excessivamente, ou teme que outras pessoas estejam sempre culpando você, desculpas frequentes podem ser um sinal de um problema maior.

Você não precisa se desculpar por ser você, mas você continua fazendo isso.

4. Você se sente sobrecarregado pelas coisas que você tem que fazer.

Morin lembra que você é quem deveria ser o dono/a do seu tempo e a pessoa a decidir como gastá-lo.

Mas se você vive querendo ser legal com todo mundo, há uma boa chance de você ter uma agenda preenchida com atividades que **você acha** que outras pessoas querem que você faça.

Quando não é no trabalho, pedem favores pelo *whatsapp*. Outros vêm na porta atrás daquela “ajudinha”. E você se mata para deixá-los contentes.



5. Você não consegue dizer “não”.

Seja dizendo sim e realmente fazendo o que havia prometido, ou mesmo depois tendo de inventar uma doença para se livrar dos seus “compromissos”, o fato é que você está sempre disponível.

Pode ser que você aja também de modo **“passivo-agressivo”**.

Esse comportamento se manifesta quando você finge tranquilidade quando solicitado, mas fica secretamente irritado, se atrasa para não ter de fazer o que foi pedido, reclama daquele “absurdo” com todo mundo, menos com a pessoa que abusa de sua “bondade”. O passivo agressivo não explode, ele implode em raiva.

Ah, e você ainda desconta sobre os outros a sua falta de assertividade? Então você é um passivo-agressivo!

6. Você se sente mal se alguém está com raiva de você.

Só porque alguém está revoltado não significa necessariamente que você tenha feito algo errado.

Mas se você não consegue suportar a ideia de alguém estar descontente com você, é bem capaz que você passe por cima de todos os seus valores.

7. Você imita as pessoas ao seu redor.

Uma coisa são as outras pessoas fazerem vir à tona diferentes lados da sua personalidade. E isso é muito inspirador.

Mas esse pessoal “bonzinho” tem a mania de abafar as próprias qualidades para priorizar as características e talentos alheios.

Estudos mostram que as pessoas “boazinhas” tendem a se envolver em situações arriscadas e até autodestrutivas por acharem que isso as fará se sentirem mais à vontade em situações sociais.

Ei, você aí, já se pegou fazendo algo assim? Tentando aparecer só para “gostarem” mais de você?

Há casos de pessoas que comem ou bebem mais quando acham que as outras pessoas vão gostar ou admirá-las mais por isso.

Não sei você, mas eu já tive o “prazer” de conviver com pessoas que mudavam de personalidade a cada novo indivíduo que se juntava a conversa. Verdadeiros camaleões.

São pessoas deprimentes, mas que se tornam engraçadas, tão visível que se é a necessidade que elas têm de aparecer como importantes e descoladas perante todo mundo.

8. Você é movido a elogios.

Elogios e palavras gentis fazem com que qualquer um se sinta bem. Os elogios nos afirmam em nossa caminhada.

Mas quem é “bonzinho” depende disso para sentir que tem valor, que está agradando. E isso é extremamente perigoso.

Se o seu senso de valor depender sempre e inteiramente do que os outros pensam, você só se sentirá bem quando os outros o elogiarem.

E advinha só? No momento em que eles perceberem que você funciona assim, a sua dignidade será definitivamente sequestrada. O que quer dizer que você será um “brinquedo de dar corda” nas mãos deles.

Você será tratado como uma marionete que eles ativarão e desativarão quando bem entenderem.



9. Você faz de tudo para evitar conflitos.

Uma coisa é não querer começar um conflito ou se meter em confusão. Isso é o mínimo necessário para uma boa convivência.

Mas evitar o conflito *a todo custo* significa que você tem muita dificuldade para defender as coisas, as pessoas, os valores e a visão de mundo com as quais você realmente se identifica.

Quem perde? Você, claro.

10. Você não protesta quando é agredido.

Não é possível se ter um **relacionamento autêntico** com ninguém, a menos que estejamos dispostos a falar e nos expressar sobre tudo aquilo que nos machuca, nos causa desconforto ou aborrecimento.

Negar que você está com raiva, triste, envergonhado ou decepcionado – por mais emocionalmente abatido que você se sinta – faz com que os seus relacionamentos fiquem superficiais, já que nunca se explora as camadas mais profundas.

11. Você tem uma forte necessidade de controle

Essa pode parecer contraditória, mas se você olhar de perto vai entender. Querer agradar todo mundo pode parecer uma atitude de

entrega de si, mas na verdade, é uma tentativa egocêntrica de controlar o sentimento do outro com relação a você, ao agir de certo modo.

Na verdade, ser “bonzinho” tem mais a ver com o desejo de dominar a situação do que de fato em agradar.

O querer ser admirado pelos outros é um sintoma do desejo de estar no controle porque lá no fundo você se sente impotente e sem valor.

Por isso que ser “bonzinho” é tão cansativo, além de levar à frustração apesar de todo o esforço.

Outros sinais (para você refletir)

Veja esses outros sinais coletados pela coach de vida **Aletheia Luna**, que eu preferi colocar em forma de perguntas:

- É complicado para você ser assertivo (confiante) e expressar suas opiniões?
- Você é super-vigilante quanto à rejeição que vem dos outros (está sempre ligado!)?
- Você é um “emotóforo” (você tem medo de emoções negativas)?
- Você é altruísta/filantropo ao extremo?
- Você tem uma noção tosca de si mesmo e péssimos limites interpessoais?
- Você é emocionalmente dependente nos relacionamentos de amor/amizade?
- Você tem um desejo neurótico de ser amado, seja lá como for?
- Você fica arrasado por dias ou semanas quando alguém lhe critica?
- Você tem baixa [autoestima](#)?
- Você age baseado no que "os outros vão falar" de você?
- Você sempre se coloca no lugar do outro, mas raramente tem compaixão por si mesmo?

- Você acredita cegamente na "bondade" dos outros, até mesmo quando eles estão claramente abusando de você?
- Você tem medo de “sair do controle” já que traz muita coisa reprimida aí dentro?

E por que listar todos esses sinais?

Para ilustrar que, embora pareçam simples exemplos de manias ou hábitos relativamente negativos e facilmente contornáveis, por tudo o que viemos refletindo até aqui, sabemos que eles têm profundas raízes.

Tais hábitos ou sinais são apenas a “ponta do iceberg” é apenas o que nos aparece.

É exatamente por isso que se falássemos aqui simplesmente: *“Seja mais você”*, seria, no mínimo, irresponsável e insensível.

“Parar de ser bonzinho” exige muito mais do que apenas perceber e elencar as nossas tendências “bondosas”.

Sabemos como é difícil por em andamento qualquer mudança consistente em nosso jeito de ser, **tão deformado** por tudo o que vimos e ouvimos a vida toda.

É por isso que esse livro quer ser algo mais do que um conjunto de palavras “inspiradoras” que você lê num dia chuvoso e frio, se sente bem, se anima, mas depois continua fazendo tudo igual.

É preciso entender todas as razões profundas e dão sustentação ao jeito “bonzinho” de ser, caso se queira eliminar de maneira eficaz esse comportamento.

Senão o que teríamos por aí em breve seria somente um bando de gente revoltada e com raiva, fingindo ser autoderterminada e andando de peito empreado para lá e para cá.

É lógico que essa falsa atitude de autenticidade e “empoderamento” não iriam muito longe, porque não terá havido uma mudança. Seria como usar uma máscara sobre a outra.

A “nova pessoa” que por acaso você queira se tornar ao deixar de ser “bonzinho” deve estar baseado em condições sólidas.

Atitudes urgentes a se tomar



A médica e especialista em bem-estar (e dançarina de flamenco, nas horas vagas!)

[Dra. Susan Biali](#), ela mesma tendo sido uma típica pessoa “boazinha”, aponta algumas soluções que alguém dominado por esse

verdadeiro vício em agradar deve assumir.

A maioria das pessoas “boazinhas” – e todos nós já fomos uma delas – está bem consciente de que isso as torna **presas fáceis para pessoas malvadas e controladoras**, diz ela, mas ouvir

isso dito maneira tão crua foi o que a fez acordar.

Você já esteve ou viveu uma situação com alguém muito exigente e intimidador?

E, nervoso, tentou pacificar a ira do seu “carrasco”, concordando com qualquer coisa que ele queria ou forçava você naquele momento a fazer, só para deixa-lo feliz ou agradá-lo?

[Lembrou? Não parecem aquelas cenas dos filmes em que os lacaios rastejam para satisfazer a vontade dos seus chefes vilões? Mas não era filme. Era real. Era você!]

Pode até ter funcionado, mas geralmente é temporário. Viemos dizendo isso desde o começo. Eles vão ficando cada vez mais exigentes e o tratamento que lhe darão será ainda pior com o passar do tempo.

Sabia que muitos **relacionamentos conjugais abusivos** começam assim?

Ao longo dos anos, e a duras penas, Biali conta que conseguiu reduzir significativamente as a sua tendência em ser “boazinha” e a vida tem se tornado mais leve.

Se você quiser aprender a lidar com isso, eis aqui algumas dicas sugeridas por ela que podem ajudar você a se conhecer melhor – por que tudo depende mesmo, afinal, é de como você se vê e se julga:

1) Pratique a (auto) consciência

Se você é um ser humano comum, agradar as pessoas pode ter sido tudo o que você fez (porque aprendeu!) a fazer a vida toda. O seu único interesse é se ajustar.

Tal hábito se enraíza cada vez, dependendo da maneira como você vê a si mesmo, aos outros e ao mundo.

Fato: você provavelmente não será capaz de se livrar deste hábito rápido. E nem espere que seja tão fácil.

*Comece percebendo quando você age assim.
Em que circunstâncias isso mais acontece?*

Quem são as pessoas que desencadeiam isso?

Por que você acha que faz isso?

Como você poderia se comportar de maneira diferente numa próxima vez?

O registro no diário sobre isso pode ser muito útil. Por mais que pareça bobagem, quando você registra o que descobre sobre você, mais você se torna capaz de se perguntar as perguntas com precisão até que ponto precisa ir para obter ou experimentar alguma coisa.

A autoconsciência é uma das **competências** basilares que todos precisamos desenvolver se quisermos assumir a nossa própria vida nas mãos, e vivermos de maneira realmente mais autêntica.

Por isso, voltaremos a esse tema da autoconsciência, num contexto mais amplo, para uma vida definitivamente autêntica, no capítulo final.

2) Aprenda a diferenciar “*boa vontade*” de “*dar satisfação*”?

Quando finalmente nos damos conta de que só vivíamos para agradar os outros, geralmente a reação é extrema: “*Não quero saber mais de ninguém, que se danem!*”. Mas não precisa ser assim.

Observe quando:

- a) No seu interior, você realmente quer fazer algo por alguém;***
- b) Quando você está fazendo algo só porque alguém quer aquilo.***

Na situação “a”, é você quem está no controle. Já na situação “b”, você está com medo das consequências se não atender ao pedido.

Aprender a diferenciar esses dois impulsos e suas razões básicas irá ajudá-lo a entender melhor as suas motivações e carências na hora de escolher ajudar alguém.

3) Entenda de onde isso vem

Olhe para trás em sua vida e tente identificar quando você lembra ter começado a ser “bonzinho”.

Como você teve a ideia de que precisava corresponder mais às necessidades dos outros mais do que a suas?

A **Dra. Bialli** conta que, quando criança, ela era reconhecida por ser “madura” e muito prestativa.

“Eu me viquei em ser aprovada desde cedo, e agradar as pessoas era uma maneira óbvia (embora repulsiva) de tentar conseguir isso. Eu também temia que se eu não concordasse com o que os outros queriam, eles me rejeitarão. Como é isto para você?”

4) Fique atento aos seus sentimentos ruins

Se você se perceber irritado, ressentido, frustrado ou triste depois de interagir com alguém, pergunte a si mesmo se a sua mania de “capacho” teve a ver com isso.

Será que você acabou de concordar de novo com algo que não quer fazer?

Você mentiu para fazer ou manter a pessoa feliz?

As pessoas “boazinhas” estão tão acostumadas a agirem desse jeito que nem se dão conta quando fazem isso; os sentimentos negativos

que você só percebe depois (e em relação à outra pessoa!) podem ser a única pista.

5) Não ligue se você se tornar "egoísta"

Há pessoas que tem muito medo de se tornarem (ou serem vistas como) egoístas, caso passem a pensar e satisfazer as próprias necessidades e a dizerem não.

Na experiência da **Dra. Biali**:

*Os tipos de pessoas que vivem para atender de modo errado as necessidades alheias estão tão no extremo da escala que, mesmo se mudassem radicalmente de comportamento, muito provavelmente **ainda seriam** mais **generosas e gentis** do que a maioria.*

Sendo assim, fique tranquilo. As pessoas que são *egoístas de verdade* não estão nem aí para o que fazem ou deixam de fazer!

6) Preste atenção à sua postura corporal

Se você tende a se colocar nas mãos dos outros, e assumir a "postura da vítima" (curvada, diminuída e submissa), pare com isso, aconselha Biali!

*“Eu sou **uma dançarina de flamenco**, então isso me incentiva a respirar fundo e manter minha cabeça erguida como*



dançarina que eu sou, sempre que me sinto tentada a me render (no sentido literal e figurado).”

Seja de pé ou sentado, mas de modo ereto e respirando profundamente, vai ajudar com que você se respeite mais quando estiver se sentindo pressionado pelos outros.

Encolher-se perante um valentão na escola (ou qualquer outro lugar) faz com que ele fique mais ousado.

7) Busque ajuda profissional

Se você está cercado de pessoas que não lhe respeitam e querem que você se submeta à vontade deles, será grande vantagem trabalhar isso com um psicólogo ou um profissional que lhe ajude e encoraje a se defender.

“Só com a ajuda dos especialistas eu pude descobrir coisas relacionadas à dinâmica dos relacionamentos e sobre as minhas próprias crenças e processos mentais que eu nunca teria visto sozinha. Ajuda imensamente ter alguém assim do seu lado.”, explica Biali.

E a coach de vida **Aletheia Luna** nos lembra:

*“Também é dito que o comportamento do tipo “bonzinho” pode ter conexão alguma com outros problemas, como o **transtorno de personalidade borderline** e o **transtorno de ansiedade social**.”*

Enfim, há casos que o trabalho solitário sobre nós mesmos pode não ajudar. Não custa nada tentar uma ajuda profissional.

Entendido como age e reage e o que deve fazer quando se é “bonzinho”, vamos falar um pouco no capítulo seguinte, sobre como identificar as pessoas que só estão na sua vida para tirarem vantagem de alguém por ser assim.

***Você tem inimigos? Que bom!
Isso significa que você tomou
posição por alguma coisa na
vida.***

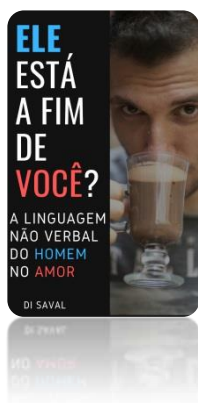
“Coleção Linguagem Não Verbal”



A Arte de Ler as Pessoas



A Linguagem Não Verbal do Carisma



ELE está a fim de Você?



ELA está a fim de Você?

4

Identifique e elimine as más companhias

Como ser mais autêntico se você vive cercado de pessoas que “trabalham” contra você?

Para que sejamos as pessoas que realmente precisamos ser, e assim sermos felizes e bem-sucedidos em todos os sentidos na vida, o nosso mundo social tem que nos servir de apoio e nos incentivar a crescer, não nos alienar e nos anular.

Como sempre digo e repito aqui: você nunca se tornará uma pessoa melhor – no caso deste livro, **mais autêntica** – enquanto não criar o ambiente adequado para isso.

Assim, como você não decide gostar mais de si por que “tem que” (trato disso no meu livro

Tenha MAIS Autoestima), e nunca vai confiar em si mesmo porque decidiu que é bom (veja o livro *Seja MAIS Autoconfiante*), do mesmo modo, você jamais conseguirá ser autêntico e se impor ao ambiente social sem as condições e recursos adequados. Nesse caso, **recursos humanos**.

Será que essas pessoas aí à sua volta são boas ou **más companhias**?

Nos tópicos para reflexão a seguir, me baseei muito no que aprendi com um casal de *coaches* de Vida, **Marc e Angel Chernoff**.

Eles dizem, e concordo com eles, que grande parte do que você se torna na vida depende dos tipos de pessoas com as quais você se cerca.

A maioria delas entra por acaso nas nossas vidas, mas somos nós que devemos decidir quais ficam, quais devem sair e principalmente de quais é bom mantermos distância.

1. Elas só têm tempo para você quando é conveniente

É até desnecessário dizer, mas qualquer relacionamento sem interação e comunicação regulares e verdadeiras é um problema, ainda mais quando o compromisso é unilateral.

Não perca seu tempo com pessoas que só lhe querem por perto quando isso gera algum benefício para eles.

Não force a sua presença na vida deles, pois afinal, se eles realmente se importassem com você, viriam atrás e teriam um lugar na vida deles para você independente de qualquer coisa.

Para que ser leal a pessoas que só sabem negligenciar ou, no máximo, abusar de você?

Nunca mendigue a atenção de ninguém. Descubra o seu **verdadeiro valor pessoal** e siga a sua vida.

2. Elas jogam o seu passado contra você

Há quem se recuse a aceitar que você não é mesma pessoa de antes – algum erro que você tenha cometido no passado, mas com o qual já aprendeu e superou.

Tem gente que não é capaz de suportar o fato de que você cresce e dá outro rumo à vida, aí ficam atualizando o passado sempre que podem. Não perca tempo com isso. Deixe essa gente de lado.

Agarrar-se ao que não pode ser mudado é um desperdício de energia e não faz a vida melhor ficar no presente.

Portanto, se você tem pessoas julgando você sem parar por algo ruim do seu passado e vive jogando isso na sua cara, a melhor maneira de garantir para si um futuro mais honesto para com você e para esse tipo de gente é se afastar definitivamente deles.

Essa sim seria uma atitude de bondade, com a qual todos ganham. Principalmente você.

3. Você se sente preso

Qualquer relacionamento para ser saudável deve nos garantir a possibilidade de ir e vir.

Tem que haver uma fluidez natural que faça com que ambas as partes se sintam prósperas, livres e sem amarras. Você sai quando quiser, mas escolhe ficar porque sente que pertence àquela situação.

Isto é **pertencimento autêntico**.

Se você quer fazer parte da vida de alguém, por mais liberdade para sair que você tenha, você acaba ficando.

Mas se alguém quer manter você à força a alguma coisa da qual você não quer (mais) participar, está mais do que na hora e você

romper com essas “correntes”, sejam ela feitas de ameaças, memórias ou mesmo físicas.

4. Elas desacreditam você

Se você permitir que os outros delimitem os seus sonhos e até onde vão as suas capacidades, acabará se deixando deter por eles.

Não é simplesmente não acreditarem em você, mas quererem fazer você não explorar as suas reais possibilidades.

O que você é capaz ou não de alcançar, não compete a ninguém decidir. O que você vai poder realizar dependerá do que você escolher fazer com seu tempo e energia, jamais do palpite alheio.

As pessoas sacarão todo tipo de achismos sobre o que lhe é possível e o que não é.

Se coloque acima das pressuposições e limitações mentais alheias, e conecte-se com a **sua própria** perspectiva de uma vida melhor.

A vida é uma jornada com final aberto, assim o que você vai realizar depende muito do que **você espera alcançar** e do quanto você *trabalha para alcançar*.

Então não ligue para o que as pessoas pensam.

Exercite a sua autenticidade vivendo a sua verdade.

As únicas pessoas que ficarão mal com você por fazer desse jeito (do seu jeito) serão aquelas que querem que você continue vivendo uma mentira.

5. Elas vivem mentindo para você

O amor é um verbo, não um substantivo. É ativo em todos os relacionamentos. O amor não é apenas sentimentos de paixão e

romance entre amantes e casais; é também um comportamento entre amigos e familiares. Se alguém mente para você, eis uma maneira nada construtiva de manter uma relação.

Se você mantém alguém em sua vida que é mente sem parar, e continua dando a ele novas chances e confiando nessa pessoa, é sinal de que talvez vocês não sejam tão diferentes.

Onde há mentira, que espaço sobra a para autenticidade?

Pense, por um instante, em que área da sua vida você está vivendo isso nesse momento. É no namoro? Talvez seja no seu trabalho ou na relação com seus colegas ou sócios.

Você quer ser mais verdadeiro consigo mesmo e parar de ser “bonzinho”?

Elimine da sua vida os mentirosos que só falam e fazem as coisas em benefício próprio, e nunca pensando em você!

6. A negatividade delas prejudica a sua vida

As pessoas negativas em sua vida não apenas se comportam negativamente em relação a você, mas em relação a todos com quem elas interagem. O que eles dizem e fazem é uma projeção de sua própria realidade - seus próprios problemas internos.

Mesmo se eles disserem algo que pareça pessoal - mesmo que eles o insultem diretamente - provavelmente não tem nada a ver com você.

Isso é importante lembrar, porque o que essas pessoas negativas dizem e fazem não deve ser levado a sério. Embora você não tenha controle sobre o que elas dizem e fazem; é você quem controla e dá permissão ou não para que elas digam e façam essas coisas com você.

Somente você pode identificar e rejeitar que as palavras e ações venenosas alheias de invadam

o seu coração e mente. Se você sentir que há muita dessa gente por perto, faça uma pausa e dê a si mesmo algum espaço para respirar.

Fazer isso não significa que você os odeia, significa simplesmente que você respeita a si mesmo.

Coisas positivas começam a acontecer quando você se distancia das pessoas negativas e tóxicas.

7. Elas são extremamente invejosas

Um pouco de inveja no sentido de admiração está bem. Quem nunca sentiu isso?

Mas quando alguém tem com inveja extrema do que você tem, há uma boa chance de que o que eles realmente queiram é tirar o que você tem ou que aquilo seja tirado de você.

Inveja excessiva não nos mostra o quanto os outros nos admiram, mas o quanto eles não gostam de si mesmos.

Se puder, tente ajudar a levantá-los, mas também tome cuidado para que eles não o derrubem. Muitas vezes, nada do que você puder fazer em favor dessas pessoas será suficiente para fazê-las se sentirem melhor sobre elas mesmas.

8. Elas odeiam e promovem o ódio

Há pessoas que somente porque acreditam de modo diferente, ou são de outra raça ou cultura, tem um tamanho ou uma forma física diferente, ou porque tiveram uma educação escolar melhor, se acham superiores.

E então, devido ao ódio que carregam, passam a julgar todo mundo que não se encaixa nos moldes que elas têm como corretos.

Só gente hipócrita e mal resolvida adora julgar e condenar a tudo e a todos, gratuitamente.

As pessoas que o motivam e promovem ódio e julgamentos não são apenas horríveis, mas péssimas companhias. Evite-as a todo custo.

9. Eles querem que você seja outra pessoa

Passe tempo com pessoas que veem você do jeito que você é, e não com aquelas que imaginam como você deveria ser.

Dedique, sim, ainda mais tempo àquelas pessoas que realmente conhecem, amam e respeitam você, independente de quem você é ou possui.

Se alguém espera que você seja alguém que você não é, eis um sinal de alerta de que estão querendo roubar, alienar você de si mesmo.

Voltando aqui a **Fábio de Melo**:

*Se o relacionamento não é estabelecido a partir das **nossas verdadeiras possibilidades e limites**, nós nos limitamos a sermos personagens de nós mesmos. – Fábio de Melo*

É bem mais sensato perder um relacionamento por ser *quem você é* do que continuar fingindo ser alguém que você não é só para manter o contato.

É preferível se magoar e sair ir conhecer pessoas novas do que ter reconstruir toda uma identidade própria totalmente destruída.

É bem mais fácil preencher um espaço vazio em sua vida onde antes havia alguém, do que preencher o espaço vazio no seu interior que só você poderia fazê-lo, mas que não pode porque agora “não lhe pertence mais”.

Na dúvida na hora de identificar essas pessoas tóxicas ou ruins que só querem usar você como um objeto e mais nada, pergunte-se o seguinte:

Você constantemente tem que salvar essa pessoa e resolver os problemas dela/s?

Você vive fugindo ou se escondendo dela?

Você tem medo só de vê-lo/s?

Você fica esgotado depois de estar com elas?

Você fica irritado, triste ou se deprime quando está perto delas?



Eles fazem você se meter em fofocas ou ser uma pessoa pior?

Você acha que tem que impressioná-las?

Você é afetado pelo drama ou pelos problemas que elas carregam?

Eles ignoram suas necessidades e nunca aceitam um "não"?

5

Porque eu sofro mesmo sendo uma pessoa boa?

Antes do último passo, que nós vamos sugerir no último capítulo como forma de nos livrarmos definitivamente da necessidade de agradar os outros, um último esclarecimento precisa ser feito.

É uma reflexão necessária para alguns e que vai ajudar a preparar e abrir as mentes para o programa que apresentaremos no capítulo final, relacionada a uma vida definitivamente mais autêntica.

Embora muita gente já tenha superado a “mentalidade retributiva”, o fato é que muita gente ainda está presa a ela.

As pessoas, e principalmente as “boazinhas”, demonstram essa forma de pensar toda vez

que não obtêm o que esperavam – mesmo tendo se dedicado tanto – em perguntas desse tipo:

“Por que isso só acontece comigo?”

“Eu não merecia passar por isso!”

“Por que só quem não presta é que se dá bem?”

É nesse ponto que a nossa moral e ética se encontra com noções místicas de bem e mal.

Algumas pessoas “boazinhas” costumam achar, como uma forma de autojustificação, que elas não merecem sofrer por serem tão legais com todo mundo.

Segundo a lógica delas:

Eu sou bom

Não causo mal.

Logo, isso deveria me garantir o bem.

Mas, porque me dou mal?

A última pergunta desse raciocínio já traz a resposta. O fato de você ser bom ou mau, não garante bens ou males para a sua vida.

De novo:

O bem não garante o (viver) bem.

O mau não garante o (viver) mal.

Pode parecer injusto, mas na natureza isso acontece o tempo todo. Muito mais, entre nós, seres humanos.

[Claro que não estamos considerando aqui os casos evidentes em que uma má ou uma boa ação podem ter consequências imediatas ruins ou boas. Você, leitor, pode imaginar vários exemplos.]

Ser bom não faz bem?

Claro que tudo o que é bom faz e traz bem. Mas isso não é garantia de que você estará magicamente protegido de qualquer mal. Ou mesmo dos males que os seus favorecidos

possam lhe fazer. As pessoas são ingratas, sabia?

Quando pensamos assim, nós *encantamos* a natureza. Isto é, imaginamos que há nela um mecanismo mágico – ou uma personalidade – que identificaria os “bons agentes” do mundo e os recompensaria, enquanto aos maus naturalmente só restaria as punições.

Mas não é e nunca foi assim que a vida funcionou.

Se você fizer bem do **modo errado**, vai se dar mal.

O “bonzinho”, e por isso com aspas ao longo de todo esse livro, não é uma boa pessoa, simplesmente. Ele na verdade é alguém reprimido, amedrontado, despreparado em uma série de aspectos pessoais, e, por isso mesmo, obcecado em agradar para ver se com isso consegue se proteger (e sobreviver).

No fundo ele sabe que não é tão bom assim, apenas faz a vontade dos outros para tentar

sofrer menos. E se revolta quando (geralmente sempre!) não dá certo.

No capítulo seguinte, falarei de uma série de medidas que precisam ser tomadas para que qualquer pessoa se desenvolva e assim se liberte da necessidade de agradar, mas certamente a atitude prévia a qualquer outra é abandonar o vitimismo.

Achar que você é um ser amaldiçoado, perdido na natureza, é a pior ideia que você pode alimentar e, sem dúvida, é o que mantém você preso nessa armadura de “bondade”.

Aceite que você precisa aprender a se relacionar de maneira correta. Isso envolve, autorresponsabilidade, atitudes e maturidade.

Enquanto você culpar o mundo lá fora, e não assumir **a sua parte** na manutenção desse cativeiro, nada poderá mudar.

Então, acorde. Perceba que você **age errado, pensa errado, reage errado** e repete esse ciclo sempre de novo. E que é só por isso que você

parece estar sempre sob a mira das catástrofes e desgraças que a vida lhe trás.

É verdade que você pode até sofrer mais do que os outros. Não tenho dúvidas. Você está certo.

Por quê?

Porque aquilo que depende deles, que passa por *tomar conta de si, defender os próprios interesses, descobrir e se expressar segundo as próprias qualidades e capacidades*, eles fazem. Aí, o que sobra de dor ou de desgraça para eles é só aquilo que é resultado das **circunstâncias incontroláveis da vida** (doenças, perdas, mortes, acidentes e tragédias naturais).

Você, por outro lado, sofre por tudo que é incontrolável e também, indevidamente, por tudo aquilo que você poderia controlar, mas não reconhece como possível: as suas ações e reações.

Isso porque você não aprendeu a se defender e não sabe quem é.

Portanto, assuma **total responsabilidade** por tudo o que você não está fazendo direito, e as coisas podem começar a ganhar um novo rumo.

Esse capítulo quis ser só uma ressalva.

Preparado agora para começar uma nova vida?

Se a resposta foi afirmativa, vejo você no próximo capítulo.



6

Os elementos para a autenticidade definitiva

*Você é mais forte do que pensa,
desde que você decida sê-lo!*

Esse capítulo final quer apontar para algumas soluções, sem perder o fio da meada de que esse tipo de mudança é extremamente complicado, levando em conta tudo o que dissemos sobre adaptabilidade e sobrevivência no capítulo 2.

Voltando a pergunta que envolve a autenticidade e a nossa necessidade de agradar:

Por que nos submetemos? Indiretamente, nós viemos respondendo a essa pergunta pelo livro

todo, ainda que de maneira indireta. Mas vamos responder isso agora diretamente e usando uma única palavra:

Necessidade.

Tudo em nossa vida é feito baseado em nossas necessidades.

Uma frase que cunhei na época que eu só escrevia o meu blog:



E são tantas as nossas necessidades. Não só materiais, como também emocionais, afetivas, de segurança.

Você quer ser mais “dono de si”, mas depende demais dos outros para resolver problemas.

O outro quer se livrar do da mulher/marido, para não tem condições materiais para comprar ou alugar uma casa, e se mantém um casamento morto para garantir um teto.

A moça não consegue deixar o namorado porque não conhece bem as suas **próprias qualidades**, e acredita (e ele reforça isso) que ela não vai achar mais ninguém que a ame.

Aquele seu amigo não suporta a família, mas vive em uma casa cedida por eles e o emprego que tem não lhe garante meios de pagar um aluguel.

Poderíamos dizer que por trás da inação nesses casos, só existe o medo. Se a pessoa se livrasse dele, as mudanças necessárias poderiam começar.

Mas já dissemos e sabemos que as coisas não funcionam como se um único gesto ou atitude, um apertar de botão e magicamente o

universo inteiro começa a trabalhar a nosso favor.

Não. Não é tão simples.

Mas é possível mudar.

Sim, você pode ser mais você e parar de ser bonzinho como forma de conseguir ter algum controle sobre a sua vida, se adaptar e sobreviver.

Você pode VIVER sem ter de se submeter a tudo e a todos.

Agora, o que você precisa é crescer, melhorar, **amadurecer** como pessoa. Não é a toa que o meu primeiro livro sobre desenvolvimento pessoal se chama Crescer & Transcender (veja na lista no início ou no final deste livro).

Só há uma maneira de nunca mais precisar você agradar ninguém, nem ter de fingir que concorda com todo mundo onde está.

A única maneira efetiva de se livrar definitivamente dos abusos alheios é adquirindo **autossuficiência**.

Todo mundo sabe que quanto mais dependemos de coisas ou de pessoas, mais ficamos à mercê daquilo ou daqueles. Chegamos inclusive a nos desrespeitar e nos humilhar para garantir o que precisamos.

Que fique claro que a nossa proposta é ousada. Mas, a meu ver, se qualquer pessoa quiser realmente levar a cabo essa história de liberdade de consciência, autenticidade e não mais ter de agradar os outros, este é o único caminho. O caminho definitivo. Por mais radical que possa parecer.

Mas como realmente podemos nos tornar autossuficientes ou ao menos nos entregar a essa desafiadora missão?

É necessário que desenvolvamos o que vou chamar aqui de **competências**.

À medida que uma pessoa desenvolve uma, algumas ou mesmo todas elas, ainda que não plenamente, ela começa a se tornar capaz de ser e viver de maneira mais autêntica.

Quanto mais você cresce e domina cada uma dessas competências mais gratificante se tornará a sua vida.

Você nunca mais terá de se vender e nem terá de bancar o bonzinho, quando tiver (mais):

- *Autoconsciência*
- *Conhecimento*
- *Independência*
- *Recursos*
- *Autonomia*

É bem claro para a maioria das pessoas, sem terem muito de parar e pensar, que tais elementos são essenciais para uma vida mais equilibrada e satisfatória, portanto, mais feliz.

Quem nunca ouviu (ou mesmo pensou ou disse), por exemplo:

“No dia que eu tiver as minhas coisas não vou ter de baixar a cabeça para mais ninguém!”

Ou:

“Se eu percebesse antes que isso (casamento, namoro, amizade), nunca teria me enfiado nessa enrascada.”

Ou ainda:

“A pior coisa é a gente se deixar levar pela cabeça dos outros: a gente só se ferra, e ainda sai de bobo da história”.

Ao menos três dos elementos listados antes estão subentendidos nas frases acima.

Mas, calma, vamos deixar claro cada um deles para que você possa identifica-los quando de algum modo eles se insinuarem nas suas ou nas ideias e nas palavras dos outros.

A esses elementos vamos chamar de **competências**.

Partiremos do mais fundamental deles, sem o qual nenhum de nós seria capaz de nos dar conta dos outros.

1. Autoconsciência



Já viemos dizendo isso de vários modos e, este livro, por exemplo, é o resultado dela.

Tornar-se autoconsciente é o processo de ir se descobrindo: quem você é de fato, quais são as suas necessidades, os seus sonhos, os seus desejos e objetivos **reais**.

Tomar consciência de si é saber como é que você funciona.

Quanto mais autoconsciente você for, mais sensível você se tornará para:

- *Reconhecer* os abusos do meio ambiente;
- *O que você precisa fazer* para impedi-los;

Mais ainda. É a autoconsciência que faz com que você observe os **pontos fracos** em sua vida pessoal que faz você se submeter e fazer tudo para agradar (ou não desagradar) os outros.

Mas quais são esses pontos fracos que nos transformam em escravos quase que naturais dos outros.

A autoconsciência entra em cena na hora de dar nomes ao que é necessário para que você consiga se libertar da necessidade visceral que você tem de agradar os outros.

Você, eu ou qualquer outra pessoa ao se perceber cativo, sequestrado emocionalmente, percebe que precisa retomar a sua dignidade.

Autoconsciente, você faz perguntas mais ou menos assim:

“O que preciso fazer para sair dessa situação de cativeiro?”

“Como posso retomar a minha liberdade e dignidade?”

“Em que momento eu contribuí para me deixar sequestrar?”

2. Conhecimento (Aprendizado)



É famosa uma máxima antiga que diz: ***“Só o conhecimento traz o poder”***.

Alguém duvida de que quanto mais alguém sabe, menos chances ele tem de ser enganado, influenciado e alienado (transformado em uma pessoa que ele não é)?

O despreparo intelectual, seja no assunto que for, faz de qualquer indivíduo um alvo fácil para os abusadores e os aproveitadores de plantão.

A sua ingenuidade emocional e psicológica também tornam você fraco aos ataques e manipulações dos outros.

Só conhecendo e aprendendo cada vez mais, haverá condições de você ser livre.

O que você não sabe nada (sobre você e sobre o mundo)?

O que você não conhece o suficiente (de si e do mundo)?

O que você não sabe tanto (a seu respeito e com relação ao mundo lá fora)?

E eis a questão mais importante:

Quantas pessoas não estão se aproveitando exatamente dessas suas carências intelectual ou emocional para usar e abusar de você?

Quem **conhece muito** e **se conhece melhor** corre muito menos perigo de ser roubado de si mesmo.

3. Independência

Esse era um dos elementos presentes numa daquelas frases lá atrás. A dependência é uma das mais evidentes limitações que submete muitas pessoas.

Quando somos dependentes dos outros em qualquer aspecto, ficamos à mercê deles. Como alguém vai deixar de ser “bonzinho” e ser mais autêntico, se está sempre na mão dos outros de algum modo?

Se você depende de uma única fonte de renda, acha que não terá mais chances se perder o seu atual emprego ou mora de favor na casa de alguém, o que você poderia mais fazer para sobreviver a não ser aceitar os mandos e

desmandos dos responsáveis por essas condições em que você se encontra?

Mas a dependência **não** se resume ao nível material.

A dependência pode ser **emocional** e também **afetiva**.

Emocionalmente dependente é aquela pessoa que por uma série de inseguranças (falta de conhecimento!) acha que não tem os mesmos direitos que os outros e para ser aceita, se submete às situações mais absurdas.

Afetivamente dependente é o indivíduo que também não conhece as suas capacidades e atrativos pessoais, e pensa que só poderia ter na vida uma única pessoa, a sua “alma gêmea”, a sua “metade da laranja” ou a sua “tampa”. E se sujeita a tudo para não perder o parceiro.

Segundo Fabio de Melo, o sequestro da subjetividade, pode ser:

*“... num primeiro momento ser sinônimo de prazer, satisfação... o sequestrador será **dócil, cortês, gentil** e usará de todas as artimanhas para que a sedução seja bem-sucedida.”*

Enquanto você não descobrir as suas reais qualidades e potenciais (e para isso é necessário uma investigação cuidadosa do seu mundo interior – autoconhecimento), você nunca terá a **autoestima** e a **autoconfiança** necessárias para abandonar o seu cativeiro.

Seja ele um cativeiro baseado em elementos materiais, emocionais ou afetivos. Mas como se conquista a independência?

4. Recursos

Intimamente associado ao item anterior, é aquele conjunto de condições que dá a qualquer pessoa a capacidade de se desvencilhar da obrigação de ter de viver para

gradar. São os ‘tijolos’ a partir dos quais a independência torna-se concreta.

Quanto mais recursos você tem, e mais bem dispostos eles estão – como os tijolos numa parede – tanto maior será a sua capacidade de ir e vir, de se impor, de tomar decisões, de dizer o que sente e pensa, de ser de fato quem você é.



Por recursos entenda todos aqueles elementos **objetivos** ou **subjetivos** que constroem a sua independência. Uma vez à mão, você poderá começar a ser o protagonista da sua história.

E é pelo conhecimento que você poderá identificar e localizar os recursos dos quais precisará para se libertar de todas as formas de dominação e cativeiro, podendo então se assumir e crescer.

Os recursos óbvios são os **materiais**: dinheiro suficiente, casa própria, utensílios em geral.

Mas todos nós também carecemos de recursos **humanos** adequados: pessoas favoráveis e amigas de verdade com quem você possa contar.

Você precisa desenvolver recursos **emocionais** e **afetivos**, para nunca mais ficar a mercê dos caprichos, chantagens e abusos de ninguém, sejam parente, amigos, namorados, cônjuges.

Mas você é capaz de se orientar na vida, tomar decisões e assumir as consequências, sem medo e sem cismas?

Há um aspecto de ouro que está associado aos recursos emocionais que não pode faltar, senão todo o seu edifício pessoal de liberdade desabar.

Ele é tão importante que se torna a última competência que alimenta e se alimenta de todas as outras.

5. Autonomia

Esta veio em último, não porque é menos importante competência, mas exatamente porque é o passo definitivo. Ela fecha o ciclo iniciado pela autoconsciência que está na origem de todo esse processo da autenticidade.



Sem a presença da autonomia, todas as outras competências ficariam desorientadas. Até a autoconsciência seria apenas um exercício

interior eterno de perguntas sem resposta. A autonomia é a maturidade da autoconsciência.

Autônomo é todo indivíduo cujas regras e valores, normas, códigos de conduta e visão de mundo têm origem em si e são elaborados para si, segundo as próprias necessidades. São diretrizes internas, não vêm da tradição, da religião, da política, da propaganda, da mídia, do mundo exterior.

A autonomia junto com a autoconsciência são tão perigosas e ameaçadoras – e, por isso, tão preciosas! – que o mundo sempre arruma um jeito de eliminá-las ou enfraquece-las.

Preste atenção nisso.

Todas as grandes transformações individuais e coletivas ao longo da história começaram e se desenvolveram a partir delas.

Alguém que está sempre preocupado com o que os outros vão pensar e tudo o que faz é só para agradar ou para evitar a ira daqueles com

quem convive, esse indivíduo não poder ser chamado de livre.

Mas o indivíduo autônomo não cede a “terrorismos psicológicos” ou ameaças de qualquer tipo. Porque ele já sabe o que é verdade e do que realmente – e **naturalmente** – é preciso. O mundo com todas as suas ilusões e seduições vazias não lhe arrastam mais.

E é precisamente pela **falta** desta competência nas pessoas que se enraíza e domina nas consciências o comportamento de manada e, portanto, a possibilidade do surgimento de alguns tipos de cativos.

Entenda isso:

Todo mundo é bonzinho de algum modo enquanto não se torna autônomo. Todo mundo continuará um seguidor, buscando agradar, se ajustar e se vender, enquanto não souber quais são de fato os **valores internos e genuínos** que devem reger a sua vida.

Mas se é na infância, pela educação e, mais tarde, pela convivência grupal que nós vamos sendo submetidos e dominados, como poderia ser diferente?

A autonomia não é natural. Ela é conquistada. É uma atitude tardia fruto da liberdade de pensar e sentir que só a autoconsciência nos dá.

Só quando passamos a nos movimentar, a nos vestir, a sentir, pensar e a interpretar a vida conforme *as nossas próprias tendências individuais*, é que poderemos ousar nos afirmar como seres livres.

Enquanto procurarmos nos ajustar, depender, e forçar atitudes harmoniosas, por medo, isso mostra que ainda estamos sob a **domesticação** e **adestramento** do mundo exterior.

Evidentemente que as ideias e princípios que nos são propostos e impostos não foram feitos para satisfazer a todos. Foram inventados

simples e deliberadamente para manter a **coesão** e a **estabilidade da sociedade**.

Como passo final rumo à autenticidade, a autonomia faz com que nós identifiquemos facilmente, como se fossem fosforescentes, os valores e ideias artificiais (de como *viver, interpretar, experimentar e significar* a vida) com que nos amarraram e nos escravizaram.

O **casamento**, por exemplo, ganha novo sentido. Não é mais uma obrigação voltada à procriação animalesca. Pessoas autônomas o assumem – não o “contraem” como se fosse um doença –, mas quando o fazem é com o desejo genuíno de crescer na companhia de outra pessoa, podendo ou não gerar uma descendência.

A **vida profissional** não será mais ditada pelas exigências do mercado, mas pela paixão que certa atividade desperta no coração e faz brilhar os de cada indivíduo.

Os **frutos e as realizações** que uma pessoa autônoma deixará para o mundo já não precisarão ter também nenhuma característica biológica: poderá ser uma obra artística, um conjunto de ideias, um projeto com algum impacto social e cultural.

Isso só para elencar algumas das coisas que autonomia produzirá de acordo com sensibilidade da pessoa que a carrega, não mais sob as influências do “certo e errado” programadas em seu cérebro.

Enfim, sem essas cinco competências o indivíduo só pode ser uma marionete sob as influências exteriores, pois não tem condições de agir e reagir. É um prisioneiro.

Uma pessoa cativa não decide, não planeja, não conta. Ela só obedece, executa e tenta fazer de tudo para não desagradar.

Muita gente diz que é difícil ser totalmente autossuficiente. E é verdade.

Mas se não é possível sermos totalmente independentes, nada também nos impede de **crescermos nesse sentido.**

Pois qualquer centímetro mais conquistado de liberdade significa mais vida.

Toda vez que você estiver em dúvida de até onde pode chegar em viver de modo autêntico, sem precisar dar satisfação aos outros e sem depender de ninguém, comece. Saia do lugar.

Conscientize-se mais do seu papel no mundo até agora.

Pergunte:

O que de fato eu quero da minha vida?

Conheça e se conheça mais. Procure por alguma coisa que poderia ajudar a desinstalar da zona de conforto.

Pergunte:

O que eu posso aprender que possa me dar mais poder sobre as pessoas?

Leia a nossa Coleção sobre “Linguagem Não Verbal” (listada no começo e meio deste livro).

Dependa cada vez menos das coisas e das pessoas que mantém você nas mãos dos outros.

Pergunte:

Em que áreas da minha vida em sou mais carente e como posso começar a me libertar?

Desenvolva recursos ou busque-os onde puder. Inicialmente não precisam ser grandes e poderosos, apenas adequados às suas necessidades imediatas.

Pergunte: *O que me falta neste momento que posso facilmente conseguir para começar a mudar a minha vida?*

Autodetermine-se o máximo que puder. Enquanto você tiver medo de fazer as coisas sensatas e produtivas que lhe vem à mente porque acha que não será compreendido ou

aceito, não há como você ser mais autêntico. É simples assim. Não adianta quantos livros de desenvolvimento pessoal você venha a ler.

Pergunte:

Quais valores, crenças e ideias eu aprecio, mas que por medo de externa-los, vivo fazendo o que não quero?

Nunca seremos perfeitos (*perfectum*=feitos por completo), mas somos sempre perfectíveis (passíveis de melhoras).

Mas como alguém poderia se autoproclamar autêntico, aprender a dizer “não”, não se importar com a opinião alheia, enfim, se tornar tão livre das pressões externas, quando ele vive ainda atrelado de todas as formas a essas mesmas fontes de influências?

É fácil para certos livros dizerem o que dizem, mas o que é necessário para cumprir os seus conselhos, eles não explicam. E é isso que estamos fazendo aqui.

Como você vê, ou deve ter notado, esse é um programa a ser assumido **por toda uma vida**. Não é uma chave que se vira de uma vez só.

Por pensarmos que tudo é impossível, deixamos de tentar coisas alcançáveis e acessíveis. Tudo é difícil, mas não igualmente difícil.

Entre o possível e o radicalmente impossível há uma graduação capaz de ser explorada.

E, aliás, o preço pela nossa liberdade nunca será caro demais. Tudo que precisar ser feito com esse objetivo, deverá nos exigir até a última gota de suor.

A acomodação é doce. Mas é também mortal. Todavia, pior do que ela ser mortal é ela nos matar pouco a pouco e discretamente.

Conclusão:

Deixar de ser bonzinho: Amadurecer.

Amadurecer é o mesmo que integrar. Todo ser humano é um apanhado de limites e possibilidades, qualidades e defeitos. A maturidade e a confluência harmoniosa que gera a coerência de todos esses aspectos.

Quando o ser humano amadurece ele integra todas as suas partes, as funcionais e as disfuncionais. Ele se aceita. A autoaceitação liberta.

Isso então o desobriga de corresponder às expectativas dos outros quando indevidamente cobrado.

Ninguém mais já tem o poder de ameaça-lo e coagi-lo, baseado nos seus defeitos e carências.

Mesmo quando ele ainda não se “aperfeiçoou” o suficiente ou ainda não alcançou a autossuficiência requerida e querida, ele encontra valor em si suficiente para não se dobrar e tampouco se submeter aos mandos e desmandos dos sádicos oportunistas.

Amadurecer é a arte de você se reconciliar consigo mesmo, com tudo o que veio no pacote de bom e de ruim, de seguro e inseguro, de limite e de capacidade.

“Eu não sou obrigado!”

Pode ainda não ser, mas esse certamente será o mantra da sua vida, assim que você assumir o mínimo que todas essas competências, separadas e em conjunto, tiverem lhe proporcionado e o ajudado a descobrir sobre quem é você. **Você de verdade.**

Só uma pessoa madura – e não somente velha – pode ser livre e saber o que quer. Porque ela se conhece e vive segundo o que ela sabe que precisa.

Só uma pessoa **realmente madura** pode ser independente, pois sabe buscar e desenvolver os seus próprios recursos.

Só uma pessoa madura é capaz de ser autônoma, já que saiu da fase infantil – que para muitos, infelizmente, vai do nascimento até a morte – da dependência de códigos morais, normas, doutrinas e “verdades” exteriores.

Enquanto você, eu ou qualquer pessoa não formos realmente maduros, jamais poderemos ser realmente autênticos, pararmos de agradar e deixarmos de ser “bonzinhos”.

Sem maturidade, nos tornamos apenas rebeldes, críticos e cínicos ressentidos.

Aliás, você já se perguntou do que seria capaz, se não dependesse dos outros ou não estivesse amarrado a nada disso que apresentamos e discutimos ao longo desse livro?

Se nunca o fez, não está na hora de tentar descobrir? Vamos lá, não tenha medo!

Faça-se a seguinte pergunta:

Se eu fosse a pessoa totalmente livre que eu quero ser, como eu agiria e me comportaria?

Essa pergunta visa a sua plena autossuficiência, logo tem a ver com um futuro distante.

Agora tente uma versão mais “pé no chão” dela:

Estou sendo a pessoa que desejo ser, aqui e agora, com as possibilidades que já tenho?

Porque se formos esperar as condições ideais, nunca seremos o que queremos ser.

O que queremos ser não nos acontecerá, caindo sobre nós como um encantamento de fada.

O que queremos ser irá sendo construído a cada **atitude**, **gesto** e **ação** que formos tomando e assumindo. Elas irão nos afirmando e nos confirmando a cada interação como

peessoas singulares e individuais, no dia-a-dia, diante de tudo e de todos.

Não seja “bonzinho”. Aceite que você pode crescer, melhorar. E se tonar você **ótimo!**

Referências

Fábio de Melo – Quem me roubou de mim?

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/prescriptions-life/201310/how-stop-people-pleasing>

<https://lonerwolf.com/authenticity-selling-out/>

<http://www.marcandangel.com/2013/06/09/9-warning-signs-youre-in-bad-company/>

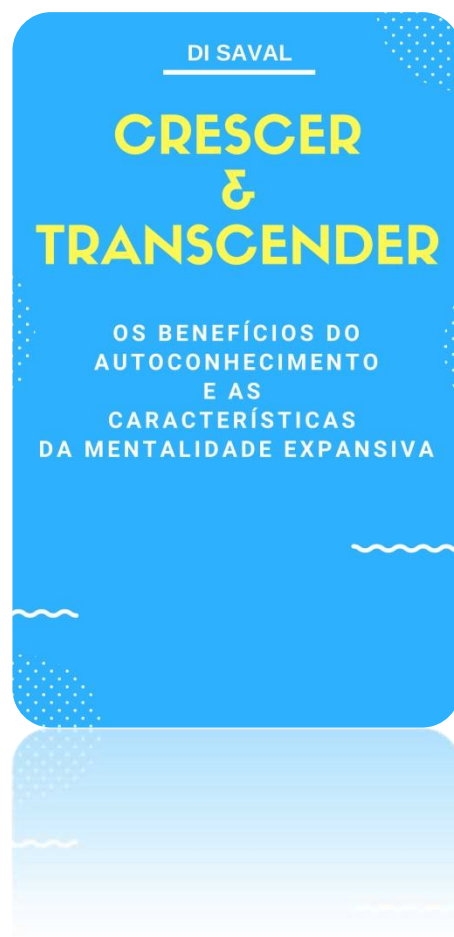
<http://www.marcandangel.com/2015/08/16/7-surprising-reasons-youre-attracting-toxic-people/>

<https://tinybuddha.com/blog/5-powerful-mindset-shifts-to-stop-worrying-about-what-other-people-think/>

<http://susanbiali.com/how-to-stop-people-pleasing/>

Meus outros livros:

Crescer e Transcender – Os Benefícios do Autoconhecimento e as Características da Mentalidade Expansiva



Seja Mais Autoconfiante



7 lições que aprendi sobre Mudança de Hábitos



Agora você aprende Inglês!



*FELIZ ANO TODO! – Dicas e Segredos para
cumprir as suas RESOLUÇÕES de Ano Novo*



Tenha mais AUTOESTIMA – O que é preciso
para você gostar mais
de si mesmo



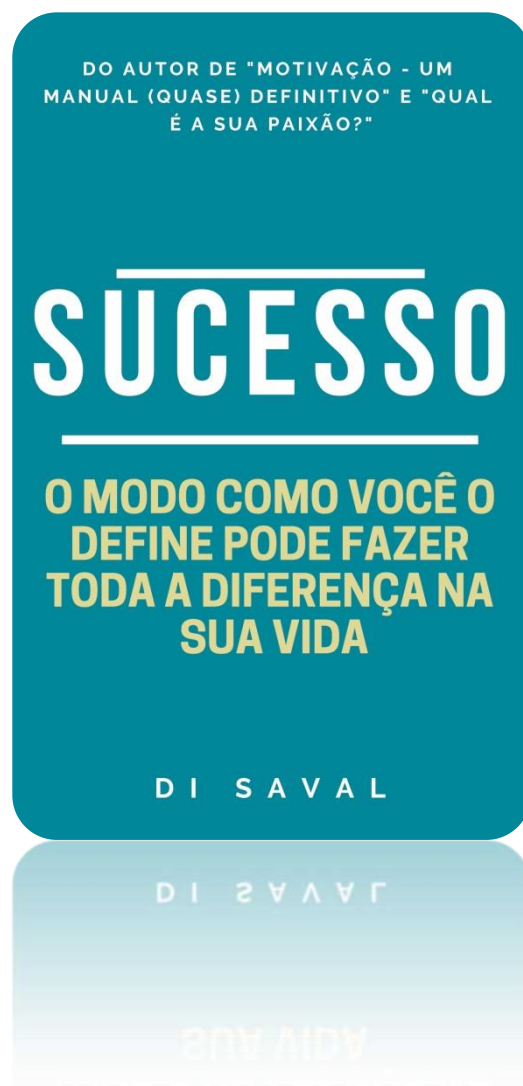
Qual é a sua paixão? – Todos nós temos algo importante a fazer na vida



Motivação – Um Manual (quase) Definitivo



*SUCESSO – O modo como você o define pode
fazer toda a diferença na sua vida*



VÁ CUIDAR DA SUA VIDA! – Afinal ninguém
fará isso por você

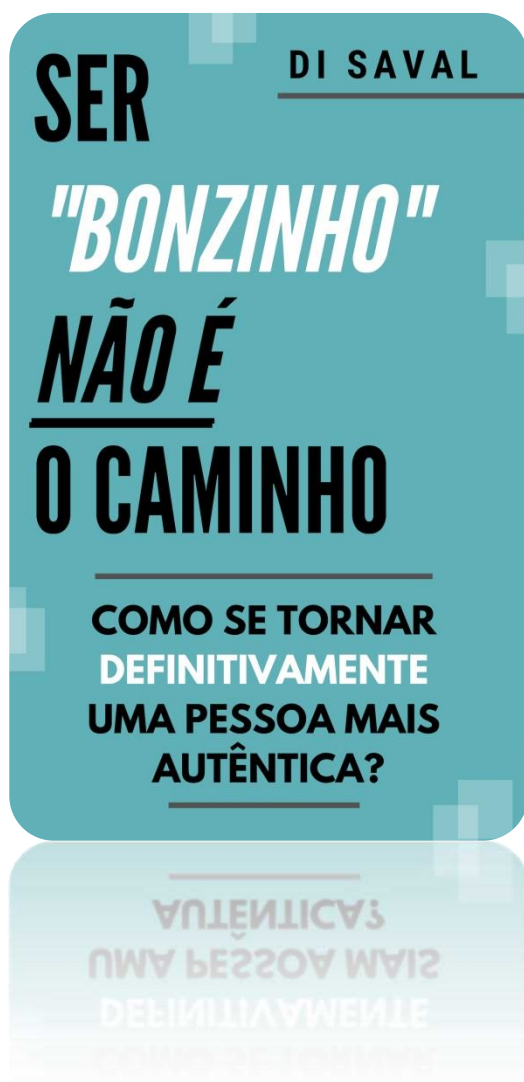


DEIXA PRA FAZER DEPOIS – O lado positivo da Procrastinação



Ser Bonzinho não é o Caminho

**Ao clicar no link, a capa poderá ser outra*



Viva a Vida dos seus Sonhos



Sobre o Autor:



***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**. O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele vem aprendendo há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas. Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital**.*

Contatos

E-mail: didiho@hotmail.com

Instagram: didi_1938